22.004 Pizza so zeleninou, šunkou a syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00	12,00	12,00
olej	0,60	0,60	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
droždie čerstvé	0,24	0,24	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,25	0,25
mlieko	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50	7,50	7,50
vajcia	8	0,40	12	0,60	16	0,80	20	1,00
korenie pizza	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,10	0,10
šunka	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
syr tvrdý	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00
drvené rajčiaky	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,50	3,50
šampiňóny sterilizované b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
kukurica sterilizovaná b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
cesnak	0,03	0,02	0,05	0,04	0,10	0,09	0,15	0,13
hmotnosť porcie v g	160		220		260		360	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti mlieka, cukru a rozdrobeného droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko, olej a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely, ktoré rozvaľkáme na hrúbku l cm, preložíme na olejom vymastený plech, potrieme drvenými rajčiakmi, posypeme korením pizza, obložíme šampiňónmi, na tenké rezančeky nakrájanou šunkou a kukuricou. Pečieme vo vyhriatej rúre, 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

Nutričné hodnoty 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1645	395	15,88	14,2	0,0	48,1	1,2	203,1	1,2	0,049	0,3	0,2	0,4	0,0

B	2343	562	21,52	21,0	0,0	67,6	1,7	269,5	1,7	0,066	0,4	0,3	0,5	0,0
C	3046	731	28,51	27,1	0,0	87,8	2,2	384,7	2,2	0,095	0,5	0,4	0,6	0,0
D	3914	939	36,74	33,4	0,0	115,9	2,9	514,3	2,9	0,125	0,6	0,5	0,8	0,0